



बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

BMM
बृहन्महाराष्ट्र मंडळ
॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाचे मुख्यपत्र

On the web

www.bmmonline.org

समस्त मराठीप्रेमींसाठी उत्तर अमेरिकेतील एकमेव मराठी मासिक

मे २०२१

अध्यक्षीय

नमस्कार मंडळी,
महाराष्ट्र दिनाच्या आपणां सर्वांना हार्दिक शुभेच्छा!



मंडळी, आपल्या मराठीत शब्दांची महती सांगणारी अनेक काव्ये होऊन गेलीत. 'आम्हा घरी धन शब्दांचीच रत्ने' असे तुकाराम महाराजांनी आपल्या एका अभंगात म्हणून ठेवले आहे. खरंच, शब्दांच्या या धनाची महती सध्याच्या कोरोना काळात सर्वार्थाने कळली आहे. कमावलेली सारी सुखे एकीकडे आणि दिलासा देणारा एक शब्द एकीकडे. महिनोमहिने एकमेकांना न भेटू शकलेले प्रियजन, मित्र यांना बांधून ठेवण्याचं किंबहुना अधिक जवळ आणण्याचं कामही शब्दच करताहेत, नाही का! शब्दांचे हे धन वेगवेगळ्या माध्यमातून वाटत राहण्याचे आमचे व्रतही अखंड सुरू आहे.

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या (बृ.म.मं.) 'नॉक! नॉक! सेलिब्रिटी' या नाटकाची चौफेर घोडदौड सुरू आहे. गुढीपाडव्याच्या पाडव्याच्या शुभ मुहूर्तावर अनेक महाराष्ट्र मंडळांनी या ध्वनिमुद्रित नाटकाचे यशस्वी आयोजन केले होते.

'रेशिमगाठी' या वधूवरसूचक संकेतस्थळावरील नोंदणीने १५०चा आकडा गाठला आहे. आपल्या मुलांच्या आयुष्यातील लग्न ही महत्त्वाची घटना एक सुंदर आठवण बनून रहावी यासाठी उपवर किंवा वधूच्या पालकांनी या संकेतस्थळाची नक्की मदत घ्यावी. त्यासाठी नोंदणीचे संकेतस्थळ: <https://reshimgathee.bmmonline.org/>

मानसिक आणि भावनिक स्वास्थ्यासाठी आपण नुकतेच स्वाती म्हसके (MD Ayurveda) यांचे अतिशय उपयुक्त असे व्याख्यान आयोजित केले होते. आयुर्वेदात माणसाच्या ज्या प्रकृती आहेत त्यातला फरक त्यांनी सविस्तर विशद केला. या उपक्रमाच्या माध्यमातून अशीच उपयुक्त व्याख्यान पुढेही आयोजित करण्याचा मानस आहे.

बृ. म. मंडळाच्या करंके ग्रुप मध्येही सहभागी सर्वजण धमाल करताना दिसत आहेत. यावेळच्या कार्यक्रमात ३१जणांनी सहभाग घेतला. हे जीवनगाणे असेच सुरू रहावे ही सदिच्छा.

मंडळी, BMM 2022 अधिवेशनाची तयारी जोरात सुरू आहे. जागा निश्चित झाली, तयारी सुरू झाली आता पुढचं पाऊल म्हणजे कार्यक्रमांची निवड. उत्तमोत्तम कार्यक्रम तुमच्यापर्यंत पोहोचवावे हा आमचा प्रयत्न आहे. त्यासाठी जगभरातील कलावंतांना प्रस्ताव पाठवण्याचं आवाहन आम्ही करीत आहोत. प्रस्ताव पाठवण्याची लिंक:

<http://bmm2022.org/submit-program-proposal/>

कार्यक्रमांचे प्रस्ताव स्वीकारण्याची शेवटची तारीख आहे:
१५ जून २०२१.

सध्या भारतामध्ये कोरोनाची आलेली दुसरी लाट चिंताजनक रूप घेते आहे असं दिसतंय. पण सामाजिक प्रयत्न आणि लशीकरणाने कोरोना लवकरच आटोक्यात येईल अशी आशा करण्यास हरकत नाही. तोपर्यंत स्वस्थ रहा आणि एकमेकांशी भरभरून बोलत रहा!

कळावे लोभ असावा, आपली नम्र,

- विद्या जोशी (अध्यक्षा, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका)

Vidya.Joshi@bmmonline.org

या अंकात...

- श्रद्धांजली	२
- Business Advertisements	
- बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०२२-सोहळा अस्तित्वाचा	३
- लेखक तुमच्या भेटीला	
- लेख:- किलबिल रेडिओ: मुलांचा, मुलांसाठी	४
- लेख:- दोन सुलट दोन उलट	५
- Poem:- Eternal Hope	६
- लेख:- जिंदगी गुलजार है!	७
- लेख:- माझ्या नावाची गोष्ट	८
- उत्तररंग	९
- पुस्तक परिचय:- 'सांजवात'	१०
- पुरवणी ई विभाग:- बृ.म.मंडळाच्या संकेतस्थळावर	
कविता:- नातं	
कविता:- कोरोना व्हायरसचे कोडे	
- BMM YuvaVani - Newsletter	
- राशिभविष्य:- मे २०२१	

Matrimonial and Business Advertisements

११-१२

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

बृहन्महाराष्ट्र मंडळ उत्तर अमेरिका या संस्थेचे मुखपत्र
स्थापना 1981 (शिकागो)

संस्थापक: कै. विष्णु वैद्य, कै. शरद गोडबोले, जयश्री हुपरीकर
संपादक: विनता कुलकर्णी, शिकागो, इलिनॉय
संपादन-सल्लागार: मोहन रानडे, फिलाडेल्फिया, पेन्सिल्वेनिया
बृहन्महाराष्ट्र वृत्त कार्यालय

Mohan Ranade 144 Hope Road, Holland PA 18966
Tel: 1-215-354-1423 (EST), E-mail: brihanmm@gmail.com

वर्गणीचे दर: Printed Copy: \$25/ year

Subscription payment is accepted online by Paypal at:
<http://www.bmmonline.org/vruttasubscription>

जाहिरातीचे दर

पूर्ण पान: \$175 अर्ध पान: \$ 100
पाव पान: \$ 70 अष्टमांश पान: \$ 50

वृत्त दर महिन्यास प्रसिध्द होते. आदल्या महिन्याच्या २० तारखेपर्यंत हाती आलेल्या मजकुरातून निवडक मजकूर त्या नजिकच्या वृत्तपत्रात प्रसिध्द करण्याचे सर्व प्रयत्न केले जातील. मजकूर शक्यतो युनिकोड मराठीत MS word/Text File सह ईमेलने पाठवावा.

प्रसिध्द झालेल्या मजकुराशी संपादक सहमत असतातच असे नाही. लिखाणाच्या निवडीचे, प्रकाशनयोग्य किरकोळ बदलाचे आणि व्याकरणीय दुरुस्तीचे अंतिम अधिकार संपादकांकडे राहतील. पाठवलेल्या साहित्याची पोच ईमेल कळविल्यास दिली जाईल.

बृहन्महाराष्ट्र मंडळाची कार्यकारिणी (२०१९-२०२२)
मताधिकार असलेले सदस्य

अध्यक्ष	विद्या जोशी	शिकागो, इलिनॉय
सचिव	कोमल चौक्कर	लॉस अँजलीस, कॅलिफोर्निया
कोषाध्यक्ष	सोना भिडे	फिनिक्स, अॅरिझोना
सदस्य:	मिलिंद बावडेकर	अँटलांटा, जॉर्जिया
	संदीप बेलखोडे	ऑस्टिन, टेक्सास
	संदीप दीक्षित	क्लिवलँड ओहायो
	शिल्पा कुलकर्णी	बॉस्टन, मॅसॅच्युसेट्स्
	हेमा राचमाळे	डेट्रॉइट, मिशिगन

नियुक्त सदस्य

माजी अध्यक्ष: अविनाश पाध्ये, बॉस्टन,
वृत्त संपादक: विनता कुलकर्णी, शिकागो, इलिनॉय
विश्वस्त समिती:

अध्यक्ष मोहित चिटणीस, सिअँटल, वॉशिंग्टन
सदस्य नितीन जोशी, शिकागो, इलिनॉय
सदस्य सुनील सूर्यवंशी, रिजफिल्ड, कनेटिकट

...

प्रकाशक: बृहन्महाराष्ट्र मंडळ, उत्तर अमेरिका
संकेतस्थळ: <http://www.bmmonline.org>

Disclaimer: The advertised business is a wholly independent entity from Bruhan Maharashtra Mandal (BMM). BMM is neither liable nor responsible for any actions or communications between third parties and the advertised businesses, including parents and subsidiaries of the advertised businesses.

अंकासाठी साहित्य/मजकूर पाठविण्याचा पत्ता:

vinata@gmail.com

3251 Thunderbird Court (E) Aurora IL, 60503

श्रद्धांजली



फिलाडेल्फिया मराठी मंडळाचे एक विश्वस्त आणि माजी अध्यक्ष अच्युत रत्नपारखी यांचे १७ एप्रिल २०२१ रोजी निधन झाले. ते ८४ वर्षांचे होते.

अच्युत फिलाडेल्फिया येथील एका कंपनीत 'मेटालर्जिकल' अभियंता होते. १९७१ साली अमेरिकेत आल्यानंतर १९७३ ते १९८८

या प्रदीर्घ कालावधीत त्यांनी फिलाडेल्फिया मराठी मंडळाचे अध्यक्षपदाची धुरा वाहिली. फिलाडेल्फियामधील इतर भारतीय संस्थांतून अमेरिकेचा २००वा वाढदिवस, इंडिया फेस्टिव्हल अशा कार्यक्रमांतून त्यांनी भरीव कार्य केले.

त्यांच्या पश्चात पत्नी अलका, दोन मुले, सुना आणि नाती असा परिवार आहे .

Live-in Housekeeper Needed

Live-in housekeeper needed for
Retired senior couple in
Fort Lauderdale, Florida area.
Light cooking &
housekeeping, caring, driving.
Call only between 4 to 9 pm EST: at
954-410-8882

or
954-396-8741

Tara Innovations LLC

Innovative Wellness Products

Essenzale Nasal Inhalers – With special essential oils
Hyaluronic Acid Capsules – For Skin and Joint Health
Narmoil® – For Massage and Hair/Beard oil

Buy online at our secure website:

www.tara-marketing.com

Hemant Joshi, Ph.D., MBA – 973 998 1565 (cell)
hemantjoshi@tarainnovations.com



मराठी विश्व (न्यूजर्सी) संयोजित बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०२२ वार्ता ऑगस्ट ११ ते १४, २०२२ - अटलांटिक सिटी, न्यू जर्सी

- प्रशांत कोल्हटकर (न्यू जर्सी)

संयोजन-प्रमुख, बृहन्महाराष्ट्र मंडळ अधिवेशन २०२२ न्यूजर्सी



नमस्कार मंडळी,
बृहन्महाराष्ट्र मंडळाच्या (बीएमएम) २०२२च्या अधिवेशनाची तयारी जोरात सुरू आहे. अधिवेशनाचा पल्ला यशस्वीपणे गाठण्याच्या मार्गावरचा हा प्रवास सुकर होण्यासाठी सर्व समित्या अथक परिश्रम घेत आहेत.

पोहोचण्याच्या ठिकाणापर्यंतच्या मार्गाची नकाशांवर आखणी झाली आहे. कुठे ब्रेक घ्यायचा, कुठे वळणे घ्यावी लागणार, कुठे वेग कमी करावा लागणार, कुठे वेग वाढवावा लागणार आहे, सूक्ष्म नियोजन करण्यास सुरुवात झाली आहे.

अधिवेशन-समित्या आणि समित्यांचे स्वयंसेवक आमच्या मोठ्या कुटुंबाचा एक भाग आहेत. प्रत्येक स्वयंसेवकांना त्यांची भूमिका आणि जबाबदारी याची जाणीव आहे आणि ते आपापली जबाबदारी पूर्णपणे सांभाळत आहेत.

ह्या सर्व नियोजनामध्ये उच्च दर्जाची पातळी गाठण्याचे उद्दिष्ट आणि ध्येय आमच्या समितींसमोर आहे. त्याकरता सर्व समितींचे प्रमुख इतर समितीच्या प्रमुखांशी चर्चा, विचार-विनिमयाद्वारे संपर्कित आहेत. मग तो सुविधा व्यवस्थापन प्रमुख **श्री. अमोल पुरव** आणि प्रोग्रामिंगचे प्रमुख **श्री. संदीप धरम** यांच्यातला समन्वय असो; फूड समिती प्रमुख **सौ. पूजा शिरोडकर** आणि सजावट समिती प्रमुख **सौ गौरी चौधरी** किंवा बँकेट समिती प्रमुख **सौ. ज्ञानदा भिडे** यांच्यातला समन्वय असू शकतो. मार्केटिंग आणि मीडिया प्रमुख **श्री. राज पोफळे** आणि सह-संयोजक **श्री.अमर उन्हेकर** यांच्यातला विचार-विनिमय असू शकतो.

'Day 0' कार्यक्रमांच्या नियोजनाची जबाबदारी सह-संयोजिका **सौ. पुनीत मराठे** यांनी स्वीकारली आहे आणि 'CME' प्रमुख **सौ दीप्ती उतरणकर** आणि उत्तररंग प्रमुख **श्री नंदा पडते** यांचा समित्यांसह नियोजन **सौ. पुनीत मराठे** यांच्या मार्गदर्शनाखाली सुरू झाले आहे.

हे अधिवेशन तरुणांसाठी अविस्मरणीय असावे यासाठी युवा समितीच्या प्रमुख **सौ. नीलम साळवी** आणि टीम जोमाने कामाला लागली आहे.

बिझिनेस कॉन्फरेन्स प्रमुख **श्री. संजय शेट्टे** यांनी बिझिनेस कॉन्फरेन्सची रूपरेखा आखली आहे आणि या अधिवेशनात येणाऱ्या तरुणांना त्याचा कसा उपयोग होईल यावर नियोजन सुरू झाले आहे. विक्रेता-व्यवस्थापन प्रमुख **श्री. राहुल पवार** यांनी बीएमएम एक्सपोसाठी वेगवेगळ्या विक्रेत्यांशी संपर्क साधण्यास सुरुवात केली आहे.

या अधिवेशनासाठी हाती घेतलेले काही नवीन उपक्रम: हे अधिवेशन "Go Green" असावे असे आमच्या समितीचे ठाम मत आहे. सध्याचे मराठी विश्व (न्यू जर्सी) मंडळाचे अध्यक्ष **श्री. निरंजन देव** आणि गो ग्रीन विषयातील तज्ञ **सौ. दर्शना गुप्ते** यांनी या संदर्भात पुढाकार घेतला आहे.

दुसरा महत्वाचा उपक्रम म्हणजे 'एज्युकेशन समित' जो आपल्या विद्यार्थ्यांना भारत आणि उत्तर अमेरिकेतील विद्यापीठाशी संपर्क करण्यास मदत करेल. यात आम्हाला **श्री मुकुंद चोरघडे** आणि **श्री मुकुंद कर्वे** मार्गदर्शन करीत आहे. या सर्व गोष्टींवर प्रकल्प व्यवस्थापक **श्री. मुकुल डाकवाले** यांचे बारकाईनं लक्ष आहे.

कोणत्याही यशस्वी अधिवेशनासाठी निधी- संकलन ही एक महत्वाची बाब असते. निधी उभारणी प्रमुख **श्री. विलास सावरगावकर** यांनी कॉर्पोरेट देणगीदारांपर्यंत पोहोचण्यास सुरुवात केली आहे. स्पॉन्सरशिपचे विविध पॅकेजेस, त्यात कोणत्या सुविधांचा अंतर्भाव करण्यात आला आहे हे सगळे समजावून सांगण्यास **श्री. विलास सावरगावकर** यांनी सुरुवात केली आहे. आतापर्यंत आम्हाला चांगला प्रतिसाद मिळाला आहे.

त्याचबरोबर मी स्वतः उत्तर अमेरिकेतील वैयक्तिक देणगीदारांपर्यंत पोहोचण्यास सुरुवात केली आहे आणि आम्हाला प्रचंड प्रतिसाद मिळत आहे. वैयक्तिक देणगीदारांच्या मोठ्या पाठिंब्यामुळे आम्ही जून महिन्यासाठी ठरवलेले आमच्या निधी-उभारणीचे उद्दिष्ट गाठण्याच्या मार्गावर आहोत. मात्र पुढील लक्ष्य तुमच्या सर्वांच्या मदतीशिवाय गाठणं थोडंसं अवघड आहे. लवकरात लवकर आपली देणगी देऊन या कार्यात हातभार लावाल अशी आमची खात्री आहे. पण सांगावंसं वाटतं, की या सगळ्या नियोजनात गुणवत्तेत कुठेही तडजोड असणार नाही. अधिवेशनाच्या संपूर्ण संयोजनापासून ते प्रत्यक्ष कार्यवाहीपर्यंतचा हा एक अद्भूत प्रवास आपल्या सगळ्यांना सर्वांथनी समृद्ध करेल असा आम्हाला पूर्ण विश्वास आहे.

भारत आणि विशेषतः महाराष्ट्रातील कोविडची सद्यस्थिती विचारात घेऊन, काही कामात आम्ही आमचा वेग थोडा कमी केला आहे. जेव्हा वेळ योग्य असेल तेव्हा आम्ही त्या कामांवर लक्ष केंद्रित करू आणि पुन्हा चर्चा सुरू करू.

लोकांच्या भावनांबद्दल आम्ही संवेदनशील आणि जागरूक आहोत, कदाचित आपल्या मित्रपरिवारातील किंवा परिचितांपैकी एखाद्या व्यक्तीवर कोविड संकटाचा परिणाम झाला असू शकतो, याची आम्हाला पूर्णतः जाणीव आहे. माझी आणि माझ्या सहकाऱ्यांची प्रार्थना भारत आणि महाराष्ट्रातील जनतेबरोबर आहे. आशा करतो, की आपण सगळे लवकरच या संकटावर मात करू आणि या परिस्थितीतून मुक्त होऊ.

चला तर मग पुढच्या महिन्यात पुन्हा भेटूया एका नवीन आशेने, आपल्या अधिवेशनाच्या तयारीचा एक नवीन आढावा घेऊन! Welcome to BMM 2022!

'लेखक तुमच्या भेटीला'

Live on BMM Facebook & YouTube

भाग :- एप्रिल २४, २०२१ सकाळी ११-११:३० CST

Author - Anuradha Rajapurkar, Book- "American Betiya" - Interview Conducted By Vidya Joshi.

YouTube-Weblink:

<https://www.youtube.com/watch?v=g-6qGVJuYO4>

भाग ९:- मे, महिन्यात आयोजित.

अधिक माहिती बृ. म. मंडळाच्या फ़ेसबुक पानावर

किलबिल रेडिओ : मुलांचा, मुलांसाठी

World's First Marathi Radio For Kids

www.rhythmradio.ca



किलबिल रेडिओ- मुलांचा मुलांसाठी

एकाच उद्देशाच्या दिशेने काम करणारी विविध माणसे एकत्र आली, की त्यातून काहीतरी छान घडते. याचे एक उदाहरण म्हणजे किलबिल रेडिओ. आजकाल रेडिओ ही संकल्पना इतिहासजमा होते आहे का, असा प्रश्न मनात आला आणि आपण ज्या संस्कारात वाढलो ते आपणच जपणे आणि नवीन पिढीला सुपूर्त करणे हा विचारही मनात आला. मग, अनुपमा देशपांडे, यशश्री देशपांडे, मुग्धा खाडे आणि मोनिका मुटाटकर या चार अस्सल मराठी मैत्रिणी एकत्र आल्या, समविचाराने!

जगभर विखुरलेल्या मराठी मातृभाषा असलेल्या आणि मराठी मातृभाषा नसली तरी मराठीपण जपणाऱ्या पालकांना आणि मुलांना मराठीपणाचा अनुभव कसा देता येईल? मुलांना विविध गुणदर्शनासाठी एक मंच कसा देता येईल. वेगवेगळ्या वयाच्या मुलांना गोडी वाटेल, त्यांना मराठी बोलायची, वाचायची आवड निर्माण होईल असे मराठी कार्यक्रम कसे करता येतील? आणि हे करताना मराठी भाषेचे सौन्दर्य, तिचे साहित्यिक आणि सांस्कृतिक वैभव मुलांना कसे उलगडून दाखवता येईल. या स्तुत्य विचारांना वास्तव स्वरूप मिळाले ते किलबिल रेडिओच्या रूपाने. मुलांचा, मुलांसाठी असा हा मराठी रेडिओ. २७ फेब्रुवारी २०२१, जागतिक मराठी दिनाचे औचित्य साधून किलबिल रेडिओचा पहिला कार्यक्रम झाला. या अवघ्या दोन महिन्यात बे एरिया आणि सॅन डिएगो कॅलिफोर्निया, एडमंटन - कॅनडा, सिंगापूर, भारत आणि इंग्लंड मधील मुलांनी सुंदर कार्यक्रम सादर केले आहेत. ह्याचे वैशिष्ट्य म्हणजे किलबिल रेडिओ सर्वांना आपलासा वाटू लागला आहे.

किलबिल रेडिओची कार्यकारी टीम वेगवेगळ्या ठिकाणी आहे. अनुपमा देशपांडे एडमंटन कॅनडामध्ये स्थायिक असून सरकारी नोकरीत कार्यरत आहे. तिने एडमंटन मराठी शाळेची २०१८ मध्ये सुरुवात करून आता या शाळेत ५५ मुले मराठी भाषा शिकत आहेत. तिने एडमंटनमध्ये व्यावसायिक मराठी नाटक आणि चित्रपटही आयोजित केले आहेत. आपण आपली मातृभाषा आणि संस्कृती सातासमुद्रापार जोपासणे आणि वाढवणे महत्त्वाचे, ह्या प्रेरणेने ती काम करीत आहे.

यशश्री देशपांडे फ्लोरिडामधून काम बघते. यशश्री सर्जनशील आणि प्रेमळ व्यक्तिमत्व. ती खूप उत्साही आणि धडाडीची उद्योजक असून गायन आणि नृत्याचे छंदही जोपासते आहे. समाजकारण निस्वार्थ भावनेने सतत करत राहणे ह्या प्रेरणेने तिने 'व्हिटॅमिन म' ची स्थापना केली. (Vitamin M is a channel to stay connected for Arts & Entertainment Events happening in Florida and nearby areas!)

मुग्धा खाडे व्यवसायाने ग्राफिक डिझायनर आहे. फावल्या वेळात सायकल चालवणे आणि शिवणकाम करणे हे तिचे छंद आहेत.

मोनिका मुटाटकर बे एरिया, कॅलिफोर्नियामध्ये रहाते. ती इंटिरियर डिझायनर आहे आणि पाककलेत निपुण आहे. त्याचबरोबर ती अनेक वर्षे कथक शिकवत आहे. बे एरियामध्ये तिने लहान मुलांचे कार्यक्रम बसवले आहेत. मराठी शाळेमध्येही ती अनेक वर्षे शिकवत आहे. मोनिकाच्या मैत्रिणी मीनल, मीनाक्षी, मेघना आणि मानसी बे एरियाच्या किलबिल-टीममध्ये सामील झाल्या आहेत. सर्वांची तळमळ एकच आहे, मुलांसाठी वेगवेगळे मनोरंजक दर्जेदार मराठी कार्यक्रम करणे.

किलबिल रेडिओवर नक्की काय सादर होते? :

बालमित्रांची मराठीतून मधुर किलबिल या रेडिओवर ऐकू येईल. गप्पा, स्तोत्रे, भाषणे, कविता, नाटके, विनोद, विविध विषयांवर माहितीपर कार्यक्रम मराठीतून मुलेच सादर करतात. हा रेडिओ Global Web रेडिओ आहे. इंटरनेट असेल तर <https://www.rhythmradio.ca/> ही लिंक वापरून रेडिओ जगाच्या पाठीवर कुठूनही ऐकता येतो.

हा उपक्रम पुढे नेण्यासाठी, अधिकाधिक श्रोत्यांपर्यंत पोचवण्यासाठी किलबिल रेडिओच्या टीमला आपले सहकार्य हवे आहे. ह्या रेडिओची माहिती तुमच्या मित्रांना, सहकार्यांना, नातेवाईकांना सांगा. तुमच्या मुलांना किलबिल रेडिओच्या कार्यक्रमात सहभागी होण्यासाठी प्रोत्साहन द्या. किलबिल रेडिओचे फेसबुक पेज नक्की बघा आणि like करा. संपर्कासाठी ई-मेल आहे kilbil.radio@gmail.com.

किलबिल रेडिओचे कार्यक्रम नक्की ऐका. दर रविवारी 1 pm EST / 10.30 pm IST.

पुनःप्रसारण दर शुक्रवारी 8:30 am EST / 6 pm IST आणि दर शनिवारी 9 pm EST / 6.30 am IST.

कळावे लोभ असावा. वाट बघतोय तुमची येत्या रविवारी किलबिल रेडिओवर.

छोट्यांची धमाल किलबिल
गप्पांची मैफिल किलबिल
गाण्यांचा स्वर किलबिल
गोष्टींचा खजिना किलबिल

या हो या सगळे किलबिल
गंमत जंमत भारी किलबिल
दोस्तांनो ऐका किलबिल
तुमची गाणी ऐकवा किलबिल

सगळे मिळून मज्जा किलबिल
कंटाळ्याला टाटा किलबिल
आनंदाची लहर किलबिल
छोट्यांचा रेडिओ हा किलबिल

लॉकडाऊनचा दुवा हा किलबिल
सर्वांचा मित्र हा किलबिल
घाबरू नका आहे किलबिल
घरीच राहू, ऐकू किलबिल

- किलबिल रेडिओ टीम

दोन सुलट दोन उलट

- विद्युल्लेखा अकलूजकर (व्हॅकूव्हर, कॅनडा)



साबुदाण्याची वीण

लहानपणच्या शाळेत आम्हांला पाचवी ते सातवी शिवणकामाचा वर्ग असे. त्यात विणकाम शिकवताना बाई निरनिराव्या विणी शिकवीत. त्या तशा अगदी साध्याच असत. म्हणजे आमच्या

लहानग्या हातांना जमणाऱ्या, आणि चिमुकल्या मेंदूला झेपणाऱ्या. पण त्यातली मला तेव्हा सगळ्यात किचकट वाटणारी वीण म्हणजे साबुदाण्याची वीण. इंग्रजीत या विणीला सीड स्टिच म्हणत. एका ओळीत सगळे टाके सुलट घातले, आणि त्यानंतरच्या ओळीत सगळे टाके उलट घातले, तर ती सरळ साधी वीण स्टॉकिनेट स्टिचची किंवा सुरूची वीण म्हटली जायची. ही मऊ लागायची हाताला आणि तेव्हां आवडायची. प्रत्येक ओळीत सगळे टाके सुलट घालत गेले, की दोन्ही बाजूंनी जराशी खडबडीत अशी गार्टर स्टिचची वीण तयार व्हायची. माझ्यासारख्या शिवणटिपणात मट्ट मुलींना बाई ही गार्टर स्टिचचीच वीण बरेच दिवस शिकवायच्या. मग एकदाची मी सुलट टाके कसे आणि उलट टाके कसे वेगवेगळे घालायचे, ते नोंद शिकले, तेव्हा मला मऊ स्टॉकिनेट स्टिच घालायला मिळाला.

त्यानंतर आमची आणखी थोडी प्रगती होत गेल्यावर दोन सुलट टाके आणि दोन उलट टाके अशी, रिबिंग ज्याला म्हणतात, ती कुठल्याही विणलेल्या टोपीच्या काठांना वापरली जाणारी वीण शिकता आली. रिबिंग करताना एकाशेजारी एक सुलट टाक्यांचे उभे स्तंभ आणि त्याशेजारी उलट टाक्यांच्या खोलगट दऱ्या निर्माण होत, आणि विणकामाला एक सुंदर ताण मिळे. पण साबुदाण्याची वीण घालताना, सुईवरती एकूण विषम संख्येच्या टाक्यांनी सुरुवात करून, प्रत्येक ओळीत एक सुलट, एक उलट असे टाके शेवटपर्यंत घालायचे असत. शेवटचा टाका सुलट येई, आणि मग उलट्या बाजूच्या ओळीत तीच वीण घातल्यावर प्रत्येक ओळीत आधीच्या विणलेल्या सुलटावर उलट आणि उलटावर सुलट असे विरुद्ध टाके पडल्यामुळे साबुदाण्यासारखे उंचवटे प्रत्येकच टाक्यामुळे प्रत्येक ओळीत पडत. सम संख्येच्या टाक्यांवर हेच केले, तर ज्याला रिबिंग म्हणतात, तशी सरळसाधी वीण पडे, पण विषम संख्येच्या टाक्यांवर ते करताना मात्र मागच्या ओळीतल्या सुलट टाक्यावर पुढच्या ओळीत उलट टाका घातला जाई, आणि मागच्या उलटावर सुलट टाका पडे. यामुळे प्रत्येक ओळीतला प्रत्येक टाका वेगवेगळाच दिसायला लागे. जसे काही टणटणीत साबुदाणेच एकाशेजारी एक ठेवलेत.

मात्र हे करताना दर टाक्यागणिक मागचा दोरा पुढे आणि पुढचा दोरा मागे करण्याची कंटाळवाणी कसरत करणे अगदी जिवावर येई, कारण जरा ते करणे विसरले, की ही वीण हमखास चुकायची, आणि बाईंना भीतभीत विणकाम दाखवल्यावर बाई हमखास डोळे वटारून म्हणायच्या, "उसवा! उसवा ते सगळं!" मग आमचा सगळा वेळ वायाच जायचा! आणि तो शिवणाचा तास अगदी नतदृष्ट वाटायचा!

या कटकटीमुळे मला साबुदाण्याची वीण नीटनेटकी घालू शकणाऱ्या मुलींबद्दल तेव्हांपासून फारच कौतुक वाटत असे. शाळेतल्या शिवणाच्या तासाला टिवल्याबावल्या करणारी आणि कोणतीही वीण शिकायला तिप्पट वेळ खाणारी मी मोठेपणी जसजशी स्वतः विणायला आवडीने शिकले, तसतशी मला साबुदाण्याची वीणदेखील लहान मुलांच्या कपड्यांसाठी आवडायला लागली. कारण तिला जरा वेळ लागतो, पण ती दिसते मोठी सुबक. शिवाय, सुलट बाजू किंवा उलट बाजू वेगवेगळी दिसत नाही. दोन्ही बाजूंना एकसारखे उंचवटे आणि खोलगट भाग असल्यामुळे स्कार्फ विणताना किंवा मोठ्या शाली विणतानादेखील ही वीण अगदी उपयुक्त ठरते.

अलिकडे तर मला जिकडे तिकडे या साबुदाण्याच्या विणीचा साक्षात्कार व्हायला लागला आहे. आपण सगळे जेवढे म्हणून भारतीय, महाराष्ट्रीय, मराठीभाषक स्वदेश सोडून कोणत्याही परदेशात स्थलांतरित होतो, त्यानंतर पहिली काही वर्षे तरी आपण सगळेच मनापासून साबुदाण्याची वीण घालतच जगतो. एक पाय तळ्यात, एक पाय मळ्यात अशी दोलाचल चित्तवृत्ती बहुतेक सगळ्यांचीच पहिल्यापहिल्याने असते. त्यामुळे मायदेशाची आठवण काढीत इकडचं अन्नपाणी, रीतीभाती पचवणं, आणि मायदेशी चक्कर टाकताना नकळत मावशी-देशाची तरफदारी करीत राहणं, ही मानसिक कसरत अनेकांच्या सवयीची होऊन जाते.

पुरुष कसे झटकन् नव्या देशाशी मिळतंजुळतं घेतात, कारण त्यांना निदान कपडे, भाषा वगैरेंच्या बाबतीत इतरांसारखे राहायला काहीच त्रास पडत नाही. पण साध्या पोशाखाच्या बाबतीतदेखील आपण संपूर्ण पाश्चात्य पोशाखात वावरलो, तरी आपल्या बायकांनी मात्र कमीत कमी मित्रांकडे जेवण्याखाण्याला जाताना तरी साड्यांचा वापर करावा, बांगड्या-मंगळसूत्रे-कुंकू वगैरेंचा उपयोग करावा, अशी कित्येक संसारी पुरुषांची धारणा असते, आणि बायकांची तर ही दुहेरी वहिवाट अनेक दशके चालू असते. व्यावसायिक जगात वावरणाऱ्यादेखील बायका ऑफिसात पाश्चात्य पेहराव, आणि घरी आपला जुना मराठी पोषाख, तसेच लोकांकडे जाताना साड्या-पंजाबीसूट, पिकनिकला पॅट-टीशर्ट, मराठी मंडळाच्या कार्यक्रमांना जाताना मात्र पुन्हा साड्याच, असे सगळे सव्यापसव्य आवर्जून करीत राहतात. जेवणातही तोच प्रकार. एकीकडे पिज्झा, मेक्सिकन, जपानी, चिनी वगैरे सगळ्यांनाच जेवायला आवडतं, म्हणून तेही खायचं, किंवा स्वतः करायला शिकायचं, तसंच बेकिंगही करायचं, आणि दुसरीकडे वरणभात, भाजी, उसळ, लाडू, पुरणपोळ्या, हेही करीत राहायचं. म्हणजे शेवटी एक सुलट, एक उलट असंच नित्यनेमाने पार पाडायचं. कुठेच कपात नाही. कपड्यांच्या कपाटातदेखील साड्यांच्या थप्या आणि पॅटसुटांचेही हॅगर्स. तश्शीच साबुदाण्याची वीण, आणि आलटूनपालटून दुहेरी सुबत्ता!

युरोपियन लोकांचे, आणि रशियन, युक्रेनियन, स्लोव्हेनियन, क्रोएशन वगैरेंचे मला माहित नाही, परंतु आमच्या कॅनडातील जवळजवळ सर्व चिनी, जपानी आणि बहुतांशी इतर एशियन स्थलांतरितही निदान भाषेच्या बाबतीत तरी अशी साबुदाण्याची वीण कमीतकमी दोनतीन पिढ्यांपर्यंत घालीत असतात. इवल्याइवल्या मुलांना आईबाप तर चिनी भाषा शिकवतातच. शिवाय दर दिवशी मुख्य शाळा शिकल्यावर मुले चिनी किंवा जपानी भाषेच्या त्यांच्यात्यांच्या खास वर्गात जात

राहतात, आणि बाहेर इंग्रजी आणि घरात, किंवा शाळेतल्या मित्रांशी बोलताना आईवडलांची जुनी भाषा आवर्जून बोलत राहतात. या बाबतीत भारतीयांच्या मुलांच्या, मराठी, हिंदी वगैरेच्या कशाबशा शिकवल्या जाणाऱ्या, आठवड्याला एकच दिवस भरणाऱ्या तुरळक भाषावर्गाची त्यांच्याशी बरोबरी होऊच शकत नाही. आपल्यापेक्षाही हे अन्य आशियाई लोक आपला वारसा सांभाळण्याच्या बाबतीत अधिक काटेकोर असतात, यात शंका नाही. आमच्या घरामागेच असलेल्या प्राथमिक शाळेतली कोणकोणती मुले रोज ग्राउंडवर एकमेकांशी कोणत्या भाषेत बोलतात, हे कानावर सहज पडत असल्याने, आणि अनेक दशके विद्यापीठात शिकवतानादेखील चिनी, जपानी मुलांच्या अनेक पिढ्यांना पाहिल्यामुळे मी हा निर्वाळा देऊ शकते.

अमेरिकेत आम्ही राहत असताना निदान तो एकभाषी देश म्हणून केवळ इंग्रजीतच बोलाचाली असे. सगळ्या जगातून देशांतर करून येणाऱ्यांच्या लाटा अमेरिकेत आल्याआल्या आपापली भाषा विसरण्याची चढाओढच लावीत असत. पण द्वैभाषिक कॅनडामधे पदार्पण केल्यावर मात्र, एकदम हे वातावरण बदलले. पियेर एलियट टुडोच्या काळात आम्ही कॅनडात शिरलो. आणि सध्या त्याचा मुलगा जस्टिन टुडो आमचा प्रधानमंत्री आहे. त्या दोघांच्याच नव्हे तर इकडच्या बहुतेक सगळ्या राजकीय नेत्यांच्या भाषणांमध्ये एक परिच्छेद इंग्लिशमध्ये आणि लगेच पुढचा परिच्छेद फ्रेंचमध्ये बोललेला ऐकून यांनादेखील आपली साबुदाण्याची वीण किती छान घालतां येते, असं मला वाटत राहिलं. इथल्या सीरियल्सच्या बॉक्सेसवरदेखील डावीकडे इंग्रजी तर उजवीकडे फ्रेंच, किंवा वर इंग्रजी तर खाली फ्रेंच, असे मजकूर असतात. तिथेदेखील साबुदाण्याच्या विणीला पर्याय नाही. अलीकडे काही वर्षात मात्र, नव्याने आलेल्या चिनींच्या अनिवार लाटांनी या विणीत चिनी अक्षरांची भर तेवढी घातली आहे. दुकानांच्या पाट्यांवर चिनी अक्षरे मोठी आणि इंग्रजी अक्षरे आपली खुजी, अशी त्यांची साबुदाण्याची वीण पडते आहे. तरी पण तेदेखील मूळ द्वैभाषिक देशात आपला भरघोस वारसा सांभाळत ती कसरत न चुकता करताहेत.

या माझ्या पंखांनी उडण्याचे वेड दिले,
पण माझ्या हातांनी घरटें मी निर्मियले
जगण्याची ओढ अशी, उडण्याचे वेड असे,
घरट्याच्या लोभातहि गगनाचे भव्य पिसे
व्योमातुन उडताना ओढितसे मज घरटे,
अनु उबेत घरट्याच्या, तेच क्षुद्र मज गमते
हे विचित्र दुःख असे घेउनि उरि मी जगतो,
घरट्यातुन, गगनातुन, शापित मी तगमगतो!

या मंगेश पाडगावकरांच्या कवितेत म्हटल्याप्रमाणे दोन परस्परविरोधी गोष्टींशी जुळते घेणे सगळ्यांना नीट जमते, असे नाही. मग ते न जमणारी माणसे जन्मभर त्रिशंकूसारखी होऊन ना धड इकडे, ना तिकडे अशी लोंबकळतात. पण इच्छा असेल तिथे मार्ग सापडतो म्हणतात, तसे जर आपल्याला दोन वेगवेगळ्या संस्कृतींतीही जे काय चांगले आहे, ते दोन्ही हवे असेल, तर आपण साबुदाण्याची वीण घालतानाचा तो आटापिटा सहज करायला सरावतो. एकदा का दोरा प्रत्येक टाक्यागणिक मागे किंवा पुढे करायची कसरत जमली, की मग उलटसुलट दोन्ही बाजूंना सुंदर दिसणारी साबुदाण्याची वीण आपल्याला सहजच साधते, आणि आपल्या आयुष्याला त्या सुबक साबुदाण्याच्या विणीचा डौल प्राप्त होतो.

- Vijay Joshi (Monroe Township, New Jersey)

Contact: pre4rol@gmail.com

The forecast was for a wonderful sunny day,
rising at the crack of dawn, her mind did not stray.

She got ready earlier than she was used to,
the crisp morning was very beautiful too.

In anticipation of a visit from her beloved son,
her expectations had risen with the rising sun.

As she waited, minutes, hours kept slipping by,
and yet no sign of him, she didn't know why.

The sun had handed over the reins to the moon,
she knew the lights would be turned off soon.

She sat in that nursing home on her special day,
sad and lonely, now waiting for next mother's day.

May 9, 2021 'Mother's Day'
समस्त मातांना शुभेच्छा!

१ मे २०२१
महाराष्ट्रदिनानिमित्त शुभेच्छा!

पुरवणी - ई विभाग (ब. म. मंडळाच्या संकेतस्थळावर)

- कविता:- नातं- कांचन गोडबोले (क्लिवलँड ओहायो)
- कविता:- कोरोना-व्हायरसचे कोडे-
मुकुंद मार्टंड मोहरीर (सॅन डिआगो, कॅलिफोर्निया)

वाचण्यासाठी संकेतस्थळ:-

<https://bmmonline.org/vrutta-supplements/>

- BMM Yuva-Vani:- Newsletter

Click: <https://bmmonline.org/yuva-vani-archives/>

- राशिभविष्य:- मे २०२१ - दादा दामले (न्यू जर्सी)

Click: <https://bmmonline.org/rashi-bhavishya/>

जिन्दगी गुलजार है!

- पद्मिनी दिवेकर (नेपरव्हिल, इलिनॉय)



अॅथलेटिको फिजिकल थेरपीच्या ऑफिसमध्ये खुर्चीत बसून मी माझ्या क्लायंटची वाट पाहत होते. नियोजित वेळेच्या आधी १० मिनिटे पोहोचण्याकडे माझा कल असतो. समोर काचेची भिंत असल्याने पूर्ण पार्किंग लॉट दिसत होता. ऑफिसच्या अगदी दाराजवळ असलेल्या राखीव पार्किंगलॉटवर

एक व्हॅन येऊन थांबली. चालकाने खाली उतरून मागचा दरवाजा उघडून एक व्हील-चेअर बाहेर काढली, ती उघडून ब्रेक्स लावून तयार ठेवली. मग वॉकर काढला आणि तो उघडून पुढच्या दाराजवळ आणून दार उघडून आतल्या व्यक्तीला उतरायला मदत केली, तो साठ/पासष्ट वर्षांचा पुरुष होता. बहुतेक स्ट्रोकचा पेशंट असावा. व्हॅनच्या दुसऱ्या बाजूस येऊन त्याने दरवाजा उघडला, तिथून एक ऍंशी-पंचाँशी वर्षांची बाई उतरली. प्रथम नजरेत भरलं तिचं लालचुटुक जॅकेट आणि त्याला साजेशी टोपी. तिने व्हॅनच्या दुसऱ्या बाजूला येऊन व्हीलचेअर ढकलायला सुरुवात केली, चालकाने दरवाजा उघडून धरला आणि ती आत आली.

रिसेप्शन-डेस्कवरच्या बाईने तिला म्हटले, "हाय लिझ, हाय डग, हाव आर यू ?" त्यावर ती लिझ म्हणाली, मी अँड माय बेबी आर डुईंग गुड. व्हील-चेअर मधल्या गृहस्थाने डावा हात वर उचलला आणि सावकाश, " गुड\$ड " असे म्हणाला. म्हातारी त्याच्या डोक्यावर हळूच थोपटत म्हणाली, " माय बेबी टॉक्स लॉट नाव."

व्हील-चेअर जरा एका बाजूला ठेवून ती माझ्या शेजारच्या खुर्चीत बसली. तेवढ्यात माझी क्लायंट आली. मला रिसेप्शन-डेस्कवरील बाईने बोलावले आणि मी माझी ओळख हिंदीत त्या क्लायंट-बाईला करून दिली. तेवढ्यात तिची थेरपिस्टही आली, मी शेली, तिने ओळख करून दिली. मी माझे नांव सांगितले आणि माझ्या क्लायंटचे नांव (ज्योती) सांगितले. मग आम्ही त्या मोठ्या हॉलच्या मागच्या बाजूला गेलो.

काही प्राथमिक प्रश्नोत्तरे झाली. थेरपिस्ट संगणकामध्ये ती माहिती लिहीत होती, माझ्या क्लायंटच्या मनगटाला काही दुखापत झाल्याने तिला आक्युपेशनल थेरपी घ्यावी लागणार होती. त्यासाठी तिचं प्राथमिक मूल्यांकन होतं. तिथे दोघाना थेरपी घेता येईल एवढी जागा होती. ती मगाचची म्हातारी दुसऱ्या थेरपिस्टबरोबर माझ्या समोरच्या टेबलावर येऊन बसली. अत्यंत सुहास्य वदनाने तिने तिच्या थेरपिस्टला विचारले, "आज काय खेळ्या?"

थेरपिस्ट म्हणाली, आधी थोडा व्यायाम आणि मग खेळू, ओके? "ओके, पॅटी", तिच्या थेरपिस्टचे नांव पॅटी होते. माझं काम चालू असताना, लिझ आणि पॅटीचे संभाषण कानावर पडत होते. लीझला तिने हातात एक पौंड वजन घेऊन हाताने उचलणे आणि परत ठेवणे असे काही व्यायाम करायला सांगितले.

इकडे मी ज्योतीच्या मनगटाच्या दुखण्याविषयी तिने

सांगितलेले कारण शेलीला सांगत होते. ज्योती चाळीस/पंचेचाळीस वर्षांची असावी. तिच्या नोकरीतील काही कामामुळे तिला मनगटाचे दुखणे झाले होते. त्यामुळे तिला तिची घरातली व वैयक्तिक कामे करताना अडचण आणि वेदना होत होत्या.

शेलीने तिच्या हातावर एक जेल लावून तो हात एका मशीनमध्ये घातला, आणि मनगटापासून पंजा वर खाली कर असे सांगितले, ते काही वेळ चालणार होते, दुखले तर लगेच सांग, असे तिने सांगितले.

एकीकडे लिझचा एक व्यायाम संपून दुसरा सुरू झाला होता, कोऱ्या कागदावर पेन, पेन्सिल, मार्कर वापरून तिला स्वतःचे नांव लिहायचे होते. लीझ खूप मन लावून ते लिहीत होती. तिच्या हाताच्या बोटांकडे पाहून कळत होते, की तिला संधिवाताचा त्रास होत असावा. तिचे अक्षर पाहून पॅटी चकित झाली. ती म्हणाली,

"लिझ तू तर अगदी शाळेतल्या विद्यार्थ्यांसारखे लिहिणे आहेस." त्यावर लिझ म्हणाली,

"अगं आता मी खूपच लहान झाले आहे, जेव्हा स्ट्रोक नंतर डग माझ्या घरी राहायला आला तेव्हापासून! मी हायस्कूल पास झाले आणि त्याच वर्षी लग्न होऊन, माझ्या "डग"चा जन्म झाला. मी तेव्हा त्याचे डायपर्स बदलायची. आता त्याला बाथरूममध्ये जायला मदत करते, मग तो आपला डायपर बदलतो, पूर्वी त्याचा स्ट्रोलर ढकलायची आता व्हील-चेअर ढकलते, आता तो माझ्याकडे राहतो म्हणून त्याच्या आवडीचं जेवण करते. माझ्या बोटांच्या व्यायामासाठी आणि त्याच्या फोकस साठी त्याच्या बरोबर जेंगा खेळते. त्याच्या स्पीच साठी त्याच्याकडून पुस्तक वाचून घेते. एकंदरीत काय, डगच्या स्ट्रोकने मला लहान करून टाकलं, आता थेरपीला एकत्र येतो, मग त्याची प्रगती मला पाहता येते, त्याच्या पूर्वीच्या शाळेसारखी, घरी व्यायाम करायला त्याने आळस केला तर त्याला मी ओरडतेसुद्धा, आणि चॉकलेट, आईसक्रीम देऊन 'ब्राईब' पण करते."

माझं काम चालू असताना लिझ जे हाताचे व्यायाम करत होती, ते दिसत होते, समोर ट्रे मधल्या गोठ्या एक एक करून बोटांनी उचलायच्या आणि त्याच हाताच्या मुठीत जेवढ्या धरता येतील तेवढ्या धरायच्या आणि दुसऱ्या ट्रेमध्ये एक एक करून सोडायच्या. तेच तिने पेनी उचलून केले. लगेच ती पॅटीला म्हणाली, की आता घरी जाऊन डगला सांगते त्याने रोज सांगितलेले व्यायाम केले तर तो अशा जितक्या पेनी उचलेल त्या मी त्याला देईन. लहानपणी त्याची पिगी बँक होती त्यात पेनी साठवायला त्याला खूप आवडायचे, ती पिगी मी जपून ठेवलीये, ती काढते आज घरी गेल्यावर, त्यात तो परत ह्या पेनी साठवेल. त्याची पिगी बघून खुश होईल.

लीझच्या चेहऱ्यावरचा आनंद आणि वात्सल्य मला प्रकर्षाने दिसत होतं, तिच्यामुळे माझ्या मुलांच्या बालपणातल्या आठवणी सुध्दा माझ्या डोक्यासमोर तरळू लागल्या. ऍंशी-पंचाँशी वर्षांची लिझ, मुलाला आलेल्या स्ट्रोकमुळे खचून न जाता परत यंग मॉम बनली आहे. म्हातारपणाच्या व्यथामधून तिने स्वतःला तरुण बनवायला लावलं आहे.

हातून मला मिळालेला धडा म्हणजे, आता माझी मोठी मुलं मला भेटली, की आपण परत त्यांचं बालपण जगायचा पुरेपूर प्रयत्न करायचा. आयुष्याच्या कोणत्याही टप्प्यावर आणि अडचणींच्या वेळी, अगर आप चाहो तो, "जिंदगी गुलजार है!"

माझ्या नावाची गोष्ट

- रोहित काळे (ग्रीनव्हिल, साऊथ कॅरोलिना)



"What's in a name? that which we call a rose by any other name would smell as sweet." (William Shakespeare Play- Romeo and Juliet)

शेक्सपिअर म्हणे, नावात काय? अहो राजे, सोळाव्या शतकात ते कदाचित ठीक असेलही, पण इथे तर नावासाठी सारा गाव डोक्यावर घेतो आम्ही.

आणि गाव बदलते तसे नावाची व्याख्याही बदलते.

१९९१ साली नगरहून मुंबईला आलो. अहमदनगरला आम्ही जसे नगर म्हणतो तसे मुंबईतील मित्रमैत्रीणी मला माझ्या रामदास नावातील दास सोडून 'राम' म्हणायला लागले. नशीब, कुणी माझा दास नाही केला. पण काहीना 'राम' नावातही जास्त राम दिसेना. माझं जास्त देवदेव न करणे किंवा त्यावेळी ते नाव 'ट्रेंडी' वाटत नसावे कदाचित. मग काय रामदासचा 'राम' आणि रामचा "रोहित" होवून आमच्या नावाचे झाले शहरीकरण. गॅझेट छापले, कागदपत्रे बदलली, पेपरबाजी झाली आणि पासपोर्टवर पण नवीन नाव आले. तरी बालमित्रांसाठी रामदास, कुणासाठी राम, तर कुणासाठी रोहित, असे 'राम तेरे कितने नाम' म्हणत आमची रामकथा चालू आहे. दरम्यान मुंबईहून नाशिक, नाशिकहून पुन्हा मुंबई करत एक दिवस आम्ही चक्क धडकलो चीनमध्ये. आणि सुरू झाली पुन्हा आमच्या नावाची गंगत.

दहा वर्षांपूर्वीची गोष्ट आहे ही. मिशलीन टायर्स ह्या कंपनीने शांघाय शहरात एशिया पॅसिफिक देशांचा खरेदी व्यवस्थापक म्हणून ऑफर दिली आणि आमची वरात एकदम जोमात पोहोचली चीनच्या मुंबईत, म्हणजे आर्थिक राजधानी असलेल्या शांघाय शहरात. सोबत, पत्नी गीता व आठ वर्षांचा ईशान आणि सहा वर्षांचा ओमही. तसे चीन आम्हाला काय नवीन नव्हते. त्यापूर्वी आदित्य बिलॉ ग्युपसोबत दोन वर्षे काढली होती एका छोट्या थंडगार शेनयांग या चिनी शहरात; थंडगार म्हणजे हिवाळ्यात तेथे फक्त -२८ ते -३० डिग्री सेल्सियस तापमान. पण ते राहू दे, नाहीतर हा नावाचाच विषय थंड पडायचा.

तर त्याचे झाले असे, मी शांघायच्या कार्यालयात दाखल झालो. सुरुवातीचे सर्व सोपस्कार दोन-चार दिवसांत पार पडले. आणि चर्चा सुरू झाली विझिटिंग कार्ड बनवण्याची. इंग्रजीत ते तसे बनवणे अगदीच सोपे. पण चिनी भाषेतही नाव लिहायला हवे होते, कारण बिझनेसमध्ये असूनही इंग्रजी बोलणारे किंवा वाचणारे तेथे अगदीच तुरळक. चायनीज पिनयिन लिपीत जगभरातील बहुतेक भाषांसारखे जसेच्या तसे स्पेलिंग करून नाव लिहिणे अशक्य आहे. इतर भाषा जशा स्वर व व्यंजनांनी बनलेल्या आहेत तसे चिनी भाषेचे नाही. चिनी लिपी काही उभ्या, आडव्या, तिरक्या रेषा आणि काही रेखाचित्रे असे मिळून बनलेली आहे. शिवाय बहुतेक भाषेत जसे आपण इंग्रजी शब्द जसेच्या तसे वापरू लागलो, तसे ह्या भाषेत नाही. आपण इलेक्ट्रॉनिकला, इलेक्ट्रॉनिकच म्हणतो ना? पण त्यालाच जर आपण शुद्ध मराठीत अणुविद्युतकीय असे म्हणायचे ठरविले तर जीभ वळणार नाही लवकर. किंवा सहज कुणास सांरी, थॅक्स, आय लव्ह यू, वगैरे हल्ली इंग्रजीतच अनेकांना नैसर्गिक वाटतात, तेच मराठीत

म्हटले तर खूप विचार करून बोलल्यासारखे किंवा नाटकी वाटते. असो, आता रोहित काळे हे नाव माझ्या विझिटिंग कार्डावर चिनी भाषेत लिहायचे कसे, हा प्रश्न.

मग काय, ऑफिसमधील सर्व चिनी सहकाऱ्यांची चर्चा सुरू झाली. सर्वात अगोदर तर खूप हशा पिकला. पण नेमके काय झाले ते मला कळेना. मला पूर्वी चीनमध्ये राहिल्यामुळे थोडीफार चिनी भाषेची जाण होती, पण ती होती मॅडरीनची. आता मॅडरीन म्हणजे काय, हा प्रश्न आपल्याला साहजिक पडला असेलच. तर चीनमध्येही शेकडो भाषा आहेत. लिपी जरी एक असली तरी बोली मात्र वेगवेगळी. जसे इंग्रजी, जर्मन, स्पॅनिश, फ्रेंच भाषा लिहितांना सारख्याच दिसतात, पण आहेत एकदम वेगवेगळ्या. चीनचेही थोड्याफार फरकाने असेच आहे. अर्थात एका भाषेचा दुसरीवर पगडा मात्र आहे. मॅडरीन ही अधिकृत भाषा मानली जाते कारण ती बहुतांश राज्यात बोलली जाते. चीनच्या दक्षिणपूर्व भागात, जिकडे हाँगकाँग किंवा मकाऊ असे भाग आहेत, तिकडे कॅन्टोनिज बोलली जाते, तर शांघाय शहरात शांघायनीज भाषा बोलतात. आपल्या सारख्या त्रयस्थाना तो फरक समजणे मात्र महाकठीण. असो तर हशा पिकला होता ते माझ्या रोहित नावातल्या 'रो' ह्या अक्षरावरून. अहो चिनी भाषेत 'रो' म्हणजे मटण. आता आली का पंचाईत? कुणाचे नाव मटण म्हणून कसे सुरू करायचे? तसेच पूर्ण नाव जसेच्या तसे त्यांच्या लिपीत लिहिलेच जावू शकत नाही. मग निर्णय झाला की माझे चायनीज नामकरण करायचे. पण नाव ठेवायचे तरी काय? मी आपला अट्टहास धरला, की हे नाव माझ्या सध्याच्या नावाशी मिळते-जुळते असावे. अर्थाने नसेन कदाचित पण निदान उच्चाराने तरी. मग झाली धांदल सुरू. एकीने सुचवले की माझ्या आडनावाच्या जवळपास असणारे रेडिमेड चायनीज आडनाव ठेवूयात. आणि मग, कांग, काँग, कुआंग असे करत करत एकमत झाले ते 'ख' (Ke) ह्या आडनाववर. चीनमध्ये 'Ke' चा उच्चार "ख" असा करतात. ते तसे सोपे होते. कारण हे आडनाव चीनमध्ये एकेकाळी पहिल्या शंभर प्रचलित आडनावांपैकी एक होते. शिवाय काही अभ्यासक, कवी ह्या नावाने प्रसिद्ध होते व त्यावर तसे काही वादंगही नाही, असे सर्वांचे म्हणणे पडले. आडनाव तसे लवकर ठरले, पण आता माझे प्रथम नाव काय असायला हवे? चीनमध्ये सर्रास आडनाव व दोन वेगवेगळ्या शब्दांचे मिळून पहिले नाव असे वापरले जाते. बहुतेक लोक एकमेकांना संपूर्ण नावानेच संबोधतात. जसे माझी एक मैत्रीण, तिचे नाव आहे "ली युआन चुन" त्यातील 'ली' हे तिचे आडनाव व 'युआन चुन' हे तिचे प्रथम नाव. तर गाडी वळवूया पुन्हा माझ्या प्रथम नावाकडे.

मग त्या चिनी सहकाऱ्यांची चर्चा सुरू झाली, की मी बहुतेक हुशार असावा कारण, भारतातून चीनमध्ये ह्या हुद्द्यावर हा आलाय, शिवाय टक्कलही आहे. टक्कल म्हणजे अक्कल असे गैरसमज चीनमध्येही आहेतच. तर त्याला अनुसरून बऱ्याच चर्चेनंतर रुई (Rui) ह्या पहिल्या भागावर शिक्कामोर्तब झाले. 'रुई' म्हणजे स्मार्ट, हुशार वगैरे. आता प्रथम नावातील दुसऱ्या भागाकडे मोर्चा वळला. 'रोहित' ह्या नावाशी मिळते-जुळते काहीतरी यायला हवे. पुन्हा चर्चा, पुन्हा हशा. मला मात्र शांत बसून माझ्या नावाची होत असलेली चिरफाड बघण्याव्यतिरिक्त काही पर्यायच नव्हता. तेंव्हा एकाच्या सुपीक डोक्यात मग कल्पना आली, की टक्कल एवढे विस्तृत आहे, म्हणजे बुद्धी पण विस्तृत असणार. विस्तृत म्हणजे अथांग (समुद्रासारखे). त्यामुळे, प्रथम नावाचा दुसरा भाग मिळाला तो म्हणजे हाय (Hai). हाय म्हणजे समुद्र. 'रुई हाय' जरा रोहित सारखे आणि "ख" आडनाव काळे च्या आसपास वाटत होते.

मग काय, ठरले, ४० वर्षांच्या बाळाचे नाव! सर्वांनी एकमताने टाळ्या वाजवत 'काळे रोहित'चे चिनीकरण करून नाव ठेवले "ख रुई हाय" (Ke Rui Hai). पुढची चार वर्षे माझे हे नाव मात्र तसे चमकले हे खरे; कुठे पोलीस स्टेशनला नाही हो, तर सगळ्यांच्या जिभवर. आणि मी ज्यांना माझे विजिटिंग कार्ड देत असे, ते आवर्जून विचारायचे की, एवढे छान नाव कसे आले म्हणून? तेव्हा मनात आले, शेक्सपिअर साहेब, नावात बरंच काही असतं हो!

पण आमचा आणि आमच्या नावाचा प्रवास तिथेच नाही थांबला. चार वर्षांनंतर अमेरिकेत पुन्हा पदार्पण केले तेव्हा तिकडे पुन्हा भारतीय नाव वापरायला मिळाले, पण इकडेही आली दुसरी पंचायत. आपण आपले "वॉकिंग टॉकिंग शिवाजी वॉज किंग" किंवा "वन्स अपॉन अ टाईम देअर वॉज अ स्नेक, सुळसुळ केम अँड सुळसुळ वेन्ट" असं बोलणारी माणसं. काळे आडनावाचे स्पेलिंग आपण करतो, "Kale". पण त्याला

अमेरिकेत 'केल' म्हणून उच्चारतात. तसेच 'केल' नावाची एक खूप पौष्टिक अशी भाजी इकडे प्रसिद्ध आहे. मग आता काय करायचे? जरा काही दिवस अट्टहास ठेवला लोकांना आठवण करून द्यायचा, की Kale म्हणजे काळे. मध्यंतरी डायक्रिटिक 'é' वापरण्याचा विचारही केला, पण त्यामुळे भीक नको पण कुत्रा आवर अशी गत व्हायची, म्हणून ते नाही केले. आणि वरून इकडे कुणी 'ळे' असे उच्चारण्याचा प्रयत्न केलाच तर ह्यांची जीभ टाळ्याला चिकटून जायची. मग त्याचे आपसूकच झाले 'काले'... पण मग 'काले' काय, अन 'केल' काय? काळे नावाचा गोडवा काही केल्या त्यात येत नाही. मग मी शेवटी दिला नाद सोडून. आता आम्ही आहोत 'रोहित केल'! नाहीतरी शेक्सपिअर सांगून गेलेत ना, नावात काय?.. 'रोज' काय किंवा 'केल' काय, किंवा रोज रोज 'केल' काय.. लोकांनी बोलत रहायचे अन आपण चालत रहायचे !

उत्तररंग

**एकमेकांचे धरुनी हात | सुखशान्तीची शोधू वाट ||
चला राहू आनंदात | आयुष्याच्या उत्तररंगात ||**

बृ. म. मंडळाच्या "उत्तररंग" प्रकल्पांच्या माहितीसाठी संपर्क:
संदीप दीक्षित बृ. म. मंडळ कार्यकारिणी सदस्य, उत्तररंग नेतृत्व
फोन क्र. 1-216-926-6696 ईमेल sandeep.dixit@bmmonline.org
विद्या जोशी - अध्यक्ष, बृ. म. मंडळ
फोन क्र. 1-224-321-2948 ईमेल Vidya.Joshi@bmmonline.org

Session No. 43 Section2: "Yoga-Nidra"
Speaker- Dr. Anjali Ghanekar
Report:- Vaishali Wagh
(East Bay Maharashtra Mandal, California)



Session speaker Dr. Anjali Ghanekar is an experienced Yoga Teacher. She has conducted variety of Yoga-therapy programs for office staff, students,

senior citizens, general public, and yoga teachers, in India and the USA. She is associated with San Diego Maharashtra Mandal.

Dr. Ghanekar explained that Yoga-Nidra is ancient Yogic technique to relieve stress and boost the healing process. It combines a body-scan with breathing- awareness. It is a mind-body relaxation technique that works through creating conscious awareness of deep sleep state. It induces states of mind that are between being asleep and being awake, resulting in deep rejuvenation. It's more beneficial to do it in the winter because it's just natural to rest more when it's darker and cooler, and, because Yoga-Nidra strengthens the immune system, it's great for helping ward off the flu.



सत्र क्र. ४४ - मार्च ६, २०२१
योग, वेदांत आणि मेंदूविज्ञान
व्याख्याते : डॉ. संजय सिंग (ओमाहा, नेब्रास्का)
अहवाल: स्मिता कंटक (विल्मिंगटन, डेलावेअर)



या सत्रातील व्याख्याते ओमाहा, नेब्रास्का येथील न्युरोलॉजिस्ट डॉ. संजय सिंग हे क्रेटन विद्यापीठात संशोधक आणि प्राध्यापक आहेत. त्यांनी Handbook of Neurology हे



पुस्तक लिहिले आहे.

शरीर, मन आणि बुद्धी संतुलित राखण्यासाठी भारतीय वैदिक ग्रंथांमध्ये सांगितलेले ज्ञान आज आधुनिक मेंदूविज्ञानाच्या संशोधनाने सिद्ध होत आहे असे डॉ. सिंग यांनी सांगितले. त्यांच्या व्याख्यानातील महत्त्वाचे मुद्दे:

- मांडुक्य उपनिषदांमध्ये मानवी जाणिवेच्या चार अवस्थांचे वर्णन आहे: जागृत, स्वप्न, सुषुप्ति आणि तुरिय. जागृत अवस्थेमध्ये मेंदूतील संदेशवहन 3Hz ते 8Hz अशा गतीने सुरू असते. बाह्य साधने वापरून ही गती 2Hz पेक्षा कमी केल्यास निश्चेष्टता येते, असे प्राण्यांवरच्या संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. स्वप्न (Rapid Eye Movement or REM Sleep, when dreams occur) आणि सुषुप्ति (non REM sleep) हे झोपेच्या काळाचे दोन भाग आहेत.
- वेदांतात ॐ म्हणजे ध्वनिरूप देव अशी व्याख्या आहे. या व्याख्येचा संबंध डॉ. सिंग यांनी आधुनिक भौतिकशास्त्रातील "String theory" बरोबर जोडला. (String Theory replaces all matter and force particles in standard description of the universe with tiny vibrating strings that twist and turn in complicated ways that, from our perspective, look like particles.)
- अष्टांग योग म्हणजे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधी असे वर्णन महर्षी पतंजली यांनी केले आहे. यापैकी आसनांचा उपयोग शारीरिक आरोग्यासाठी आणि

ध्यानासाठी होतो. मंत्र जप, कुंडलिनी ध्यान, सुदर्शन क्रिया, शांभवी महामुद्रा, विपश्यना असे ध्यानाचे निरनिराळे प्रकार आहेत. योग्य-प्रशिक्षण घेऊन ते आचरणात आणावे असा सल्ला डॉ. सिंग यांनी दिला.

योगसाधना आणि ध्यानामुळे मेंदूच्या रचनेत अनेक चांगले बदल घडून येतात असे सांगून डॉ. सिंग यांनी उदाहरणे दिली:

- ध्यान केल्याने भूत किंवा भविष्यकाळाच्या विचारांमुळे येणारी चंचलता कमी होऊन, विचार वर्तमानात स्थिर होतात. मेंदूचे अतिरिक्त कार्य नियंत्रित होऊन शांततेचा अनुभव येतो.
- ध्यानामुळे "अमिग्डला" या ताण आणि चिंता केंद्रातील पेशी कमी होऊन बौद्धिक कार्य वाढते. ताणाशी संबंधित कॉर्टिसॉल या संप्रेरकाचा स्तर कमी होतो. ध्यान नैराश्य कमी होते.
- धूम्रपानाचे व्यसन सोडवण्यासंबंधित दोन गटांपैकी, ध्यान करणाऱ्या गटाला ३६%, न करणाऱ्याला फक्त १५% यश मिळाले.
- ध्यानामुळे शिक्षण आणि स्मृतीशी संबंधित "हिप्पोकॅम्पस" या भागातील पेशींमध्ये वाढ होऊ शकते. सॅन फ्रान्सिस्कोमधल्या प्रयोगात, शाळकरी मुलांनी दिवसातून दोनवेळा ध्यान केल्यामुळे अभ्यासात त्यांची प्रगती झाल्याचे सिद्ध झाले.

- मंत्राचा योग्य उच्चार करून जप केला असता मेंदूमधील भावना आणि स्मृतीकेंद्रांची क्रिया कमी होऊन शांततेचा अनुभव येतो. अयोग्य उच्चारांचा फायदा मिळत नाही. शाळकरी मुलांच्या दोन गटांच्या बौद्धिक कार्यातील वाढ: गायत्री मंत्रपठण गटात २१ टक्के, कवितापठण गटात फक्त ५ टक्के.

- भ्रामरी प्राणायामामुळे मेंदूमध्ये निर्माण होणाऱ्या गॅमा लहरींच्या परिणामामुळे, अल्झायमर रोगास कारणीभूत असणारे "अमिलॉइड प्लाक" हे घटक मेंदूतील पेशी नष्ट करतात.
- प्राणायामासाठी श्वास घेताना आपण चांगले विचार घेत आहोत आणि श्वास सोडताना वाईट विचार सोडून देत आहोत अशा धारणेमुळे प्राणायामाचा फायदा अधिक होतो.
- पुढील पिढ्यांमध्ये संक्रमित होणाऱ्या जनुकीय माहितीमध्ये ताणतणावामुळे पडणारा फरक योगसाधनेमुळे कमी होतो.
- ध्यानामुळे मनाला शांती व समाधान वाटल्यामुळे, मेंदूला योग्य प्रकारे चालना मिळून कर्करोग वाढवणारे घटक निष्प्रभ होऊ शकतात.

सत्राच्या शेवटी डॉ. सिंग यांनी प्रेक्षकांच्या प्रश्नांना उत्तरे दिली.

पुस्तक परिचय- 'सांजवात- भारतातील वृद्ध संगोपनाचे भवितव्य'

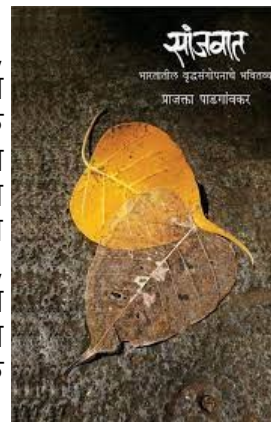
- विनता कुलकर्णी (शिकागो)

अटलांटा (जॉर्जिया) येथे स्थायिक लेखिका प्राजक्ता पाडगांवकर त्यांच्या संवेदनशील लेखनातून बृहन्महाराष्ट्र वृत्ताच्या वाचकांना परिचित आहेत. 'सांजवात- भारतातील वृद्धसंगोपनाचे भवितव्य' हे त्यांचे पहिले मराठी प्रकाशित पुस्तक!

पुस्तकाचे शीर्षक वाचल्यावर कुणाच्या मनांत प्रश्न येऊ शकतो, की अमेरिकेत राहणाऱ्या लेखिकेने भारतातील वृद्धसंगोपनाविषयी लिहिण्यामागचे कारण काय? परंतु आपल्यातील बहुतेक भारतीय स्थलांतरितांच्या पहिल्या पिढीची नाळ भारताशी दृढ असते. मागे सोडून आलेल्या आपल्या आप्तजनांच्या, वृद्धांच्या समस्यांबद्दल अनिवासी भारतीयांच्या मनांत एक अस्वस्थ काळजी असते. लेखिकेने हे पुस्तक लिहिण्यामागची मूळ प्रेरणा म्हणजे तिच्या आजोबांच्या वाट्यास आलेले उतारवयातील शारीरिक क्लेश आणि परस्वाधीनता. एरव्ही धडधाकट, अनेक कलांमध्ये प्रवीण अशा आजोबांना अचानक वाहन अपघात झाल्याने त्यांच्या पायाच्या खुब्याचा चुरा झाला. पुढे वैद्यकीय दीर्घकालीन उपचाराने त्यांची जीवनगाडी जरा सावरली तरी एकंदर पुढील सुरळीत जीवनक्रमास उतरंड लागली. आजोबांचे वृद्धापकाळातील शारीरिक वेदना व मानसिक खंत जवळून पाहताना, त्यांची सेवाशुश्रूषा करताना, वृद्धसंगोपनाच्या समस्येकडे डोळसपणे पाहण्याचे अनुभवातून शहाणपण लेखिकेस मिळाले.

भारतातील वृद्धांना सोयीस्कर अशी घरांची रचना नसणे, आणि त्यांचे आयुष्य सुकर होण्यासाठी आवश्यक अशा दैनंदिन सुविधांचाही अभाव आहे. दिवसेंदिवस वाढीव वयोमानामुळे समाजातील ही समस्या वेळीच समजून त्यानुसार वैयक्तिक व राजकीय पातळीवर विचार आणि समाजरचनेत बदल व्हायला हवेत असे लेखिकेला प्रकर्षाने जाणवले. पुस्तकात सुरुवातीला आपल्या मनोगतात प्राजक्ता पाडगांवकर सांगतात, आजीआजोबा प्रत्येक पिढीला मिळावेत आणि आजीआजोबांना अशी नातवंडे (रक्ताच्या नात्याचे असोत वा मायेने जोडलेले). या पुस्तकाचा "लेखन प्रयास प्रत्येक पिढीचा जगण्याचा पोत अधिक जरतारी, अधिक भरगच्च आणि उबदार व्हावा यासाठी."

'सांजवात' पुस्तकात सुरुवातीस लेखिकेने लिहिलेच आहे, की वृद्धांचा सांभाळ कुटुंबीयांनी करणे ही आपली पूर्वापार पध्दत. पण आता जागतिकीकरणातून निर्माण झालेल्या आधुनिक समाजरचनेत हे अशक्य होऊ लागले आहे. जगभरातील वृद्धांचे सरासरी आयुर्मान वाढले आहे. मात्र, 'समाजव्यवस्था ज्या गृहितकांवर आधारलेली असते ती गृहितकेच वेगाने बदलत आहेत. त्यावर आधारित जुनी समाजरचना व कुटुंबरचनादेखील डळमळीत होत आहे.' या अनुषंगाने अमेरिका, जपान आणि काही विकसित देशातील वृद्धसंगोपनाच्या यंत्रणा, वृद्धाश्रम, त्यांतील भल्यावाईट गोष्टींचा आढावा लेखिकेने घेतला आहे. आणि त्यातून धडे घेऊन भारतातील वृद्धांचे प्रश्न सोडवण्यासाठी आपल्याला काय करण्यासारखे आहे, याबद्दल मुद्देसूद विचार मांडले आहेत. सध्या तरुणांचा देश असलेल्या विकसनशील भारत देशात पुढील दोन पिढ्यांनंतर वृद्धसंगोपनाचे प्रश्न अधिक तीव्र होणार आहेत. त्यासंबंधित सामाजिक, राजकीय, कौटुंबिक, वैयक्तिक, कायदेशीर अशा सर्वसमावेशक पातळ्यांवर प्रश्नांची तर्कसंगत उत्तरे शोधण्याचा लेखिकेचा प्रयास म्हणजे हे पुस्तक. वृद्धांचे अर्थकारण, विरंगुळकेंद्रे... एकंदरित वृद्धसंगोपनासाठी भारतात आजचे वृद्धच आजच्या तरुणांसाठी रोजगाराचे निमित्त कसे होऊ शकते, त्यातून कशाप्रकारे वृद्धसंगोपनाच्या समर्थ व्यवस्था घडवता येतील याबद्दल हे पुस्तक मार्गदर्शक आहे. या



पुस्तकाच्या संदर्भात प्राजक्ता पाडगांवकर यांची राजहंस प्रकाशनातर्फे घेतलेली मुलाखत ऐकण्यासाठी संकेतस्थळ:

<https://www.youtube.com/watch?v=sfzU38tiDA>

अधिक तपशील जाणून घेण्यासाठी हे पुस्तक जरूर वाचा!

'सांजवात- भारतातील वृद्धसंगोपनाचे भवितव्य' पृष्ठ संख्या १५१

लेखिका:- प्राजक्ता पाडगांवकर

राजहंस प्रकाशन पुणे,

प्रथम आवृत्ती- मार्च २०२०

Foundation for Small Charities India Inc. (FSCI)

(A 501 (C) (3) Tax Exempt Charity)

Now, you can give to your, school, college, or University which launched your career and landed you in the USA. You can give them to keep up the good work in molding excellence out of the ordinary.

You can create a grant in the memory of your parents who did all sacrifice to see you achieve.

You can give it to any NGO doing good work that you cherish and admire. They need not have the 80-G Certification in India. We have FSC in Pune with 80-G and FCRA license.

Give name, address, person to contact, phone and mobile contact numbers email address, to help us deliver fast !

Visit: "Smallcharity.Org" for more detail
C/O Ramesh Sarva CPA.,

Phone: 718-268-4933 Fax: 718-575-3375
Email: Ramesh@Sarva.Org
Cell Phone: # 347-232-8668

**Or simply mail your check to:
Foundation for Small Charities India, Inc
183 S. Broadway, #210
Hicksville NY 11801**

बृहन्महाराष्ट्र वृत्त

॥ मराठी तितुका मेळवावा ॥

Subscription Remittance Address
BMM Newsletter
144 Hope Road,
Holland, PA 18966-5408



नाते जुळते मनाशी मनाचे



Reshimgathee

A BMM Matrimonial Initiative for
Maharashtrians in North America

<https://reshimgathee.bmmonline.org/>

HEALTH INSURANCE

INDIVIDUAL & GROUP HEALTH
INSURANCE FOR

- * VISITORS
- * H-1 B VISA HOLDERS
- * PERMANENT RESIDENTS
(Some restrictions apply)

For more information:

Contact: Padmaja Bapat
Independent Insurance Agent

616 Rhodes Hill Court
Martinez, GA 30907

Tel: 888 705 8271

E-mail: padmaja.p.bapat@gmail.com

Website: visitors-insurance.com